

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОУ
«Детский сад» с. Будапша
_____ Толеспасева А.А.

Ежедневное меню питания детей дошкольного возраста (1,5-7 лет)														
1 день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет						От 3-х лет до 7-ми лет					
			Выход	Б	Ж	У	ккал	С	Выход	Б	Ж	У	ккал	С
Завтрак	Каша молочная пшеничная	279	180	6,67	6,53	32,75	219,35	6,67	200	7,42	7,26	36,39	243,73	7,42
	Батон с повидлом	1,6	31	1,977	4,976	11,897	100,83		38	2,424	6,1	14,584	123,6	
	Чай с молоком	394	180	2,67	2,34	14,31	89,0	1,20	200	2,96	2,6	15,9	98,88	1,33
	ВСЕГО													
2-ой завтрак	Кисломолочный продукт	401	100	4,35	3,75	6,3	76		100	4,35	3,75	6,3	76	
	ВСЕГО:			15,527	17,596	65,257	485,18			17,154	19,71	73,174	524,21	
Обед	Салат из варенного картофеля с кукурузой	313	45	1,18	3,81	2,93	50,25	2,4	60	1,57	5,08	3,9	67	3,2
	Рассольник «Ленинградский»	76	200	1,59	4,088	13,53	97,4	6,024	250	1,99	5,11	16,92	121,75	7,53
	Макароны отварные	204	150	3,5	3,2	-,7	128,0	0	200	5,51	4,23	26,46	166,02	0
	Рыба с овощами	247	95	15,83	4,57	2,61	87,875		100	16,67	4,81	2,75	92,5	
	В томатном соусе	354,356	15	0,246	0,0852	0,88	1,056	0,19	30	0,486	0,17	1,76	2,11	0,38
	Напиток фруктовый витаминизированный	372	180	0,14	0,14	21,5	87,8	0,6	200	0,15	0,15	23,88	97,55	0,66
	Хлеб пшеничный/ржаной	15/15а	62/25	5,07/1,6	0,65/0,3	312/8,1	153,21/42,25	0	70/30	5,46/1,92	0,7/0,36	33,6/9,72	16,50/50,7	0
	ВСЕГО:			25,156	16,84	79,03	648,34			33,75	20,61	118,99	614,13	
Полдник	Пирожок с яйцом	146	50	3,88	2,36	26,15	141,00		60	4,656	2,832	31,38	169,2	
	Кофейный напиток с молоком	395	180	2,85	2,61	14,36	91,0	1,17	200	3,17	2,68	15,96	101,12	1,3
	ВСЕГО:			6,73	4,97	40,51	232			7,826	5,512	47,34	270,32	
	ИТОГО:			47,413	39,406	184,797	1365,52			58,73	45,832	239,504	1408,66	

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОУ
«Детский сад» с. Будапша
_____ Толеспаева А.А.

Ежедневное меню питания детей дошкольного возраста (1,5-7 лет)														
2 день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет						От 3-х лет до 7-ми лет					
			Выход	Б	Ж	У	ккал	С	Выход	Б	Ж	У	Ккал	С
Завтрак	Каша молочная гречневая	168	155	4,62	4,86	20,94	146	0	20,5	6,21	5,28	27,9	184	0
	Бутерброд с маслом	1,6	31	1,977	4,976	11,897	100,83		38	2,424	6,1	14,584	123,6	
	Чай сладкий	392	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	200	0,066	0,022	10,51	42,1	0,033
	всего			6,657	9,856	42,297	284,72			9,294	11,402	52,994	349,7	
2-ой завтрак	Фрукт	368	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,0	100	0,40	0,40	9,8	44,0	10,0
Обед	Салат из варенной моркови		45	0,60	2,80	3,5	41,4		60	0,8	3,8	4,7	55,2	
	Борщ со сметаной	66,44	200	1,36	3,856	5,34	61,6	9,9	250	1,7	4,82	6,68	77,0	12,37
	Плов мясной	304	180	18,66	6,5	30,1	254,25	0,86	200	21,2	7,36	33,99	286,66	0,96
	Кисель витаминизированный	376	180	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36	200	0,44	0,02	28,04	114,13	0,4
	Хлеб пшеничный/ ржаной	15 15а	65 25	5,07 1,6	0,65 0,03	31,2 8,1	153,21 42,25	0 0	70 30	5,46 1,92	0,7 0,3	33,6 9,72	165,0 50,7	0 0
	ВСЕГО:			28,09	14,254	113,28	699,43			31,92	17,4	126,53	792,69	
Полдник	Печенье		40	1,5	22,2	25	217,0		50	1,87	27,75	31,25	271,25	
	Кисломолочный продукт	401	100	3,52	3,13	11,4	81,85		100	3,52	3,13	11,40	81,85	
	ВСЕГО:			5,02	8,152	36,4	298,85			5,39	30,88	42,65	353,1	
	ИТОГО:			39,767	32,262	191,977	1283,0			46,604	59,682	222,174	1495,49	

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОУ
«Детский сад» с. Будамша
_____ Толеспасева А.А.

Ежедневное меню питания детей дошкольного возраста (1,5-7 лет)														
3 день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет						От 3-х лет до 7-ми лет					
			Выход	Б	Ж	У	ккал	С	Выход	Б	Ж	У	ккал	С
Завтрак	Каша молочная «5 злаков»		180	7,74	63	36,18	224,64		200	8,6	7,0	40	249,6	
	Батон нарезной	3	25	1,87	0,72	12,85	65,5		30	2,61	0,85	15,42	78,60	
	Сыр		9	2,08	2,655	0	32,4		10	2,32	2,95	0	36	
	Чай с лимоном	393	150	0,07	0,01	7,1	29	1,7	200	0,12	0,02	10,2	41	2,26
2-ой завтрак	Кисломолочный продукт	401	100	4,35	3,75	6,3	76		100	4,35	3,75	6,3	76	
	ВСЕГО:			16,11	70,135	62,43	427,54	1,7		9,4	10,82	71,92	481,2	2,26
Обед	Салат из варенной свеклы	24	50	0,71	3,04	4,18	46,95	4,75	60	0,852	3,648	5,016	56,34	5,7
	Уха	84	200	4,84	2,792	2,84	9,75	8,96	250	6,05	3,49	3,55	12,19	11,2
	Перловка рассыпчатая	313	150	8,86	5,98	39,81	248		200	11,79	6,77	53,06	320	
	Котлета из мяса	282	95	14,772	12,516	10,972	14,915	0,14	100	15,55	13,175	11,55	15,7	0,147
	Соус томатный	354	15	0,25	0,72	0,44	11,5	0,005	30	0,49	1,43	0,88	23,1	0,011
	Сок	532	100	0,5	0	12,7	55	4	100	0,5	0	12,7	55	4
	Хлеб пшеничный/ ржаной	15 15	65 25	5,07 1,6	0,65 0,3	31,2 8,1	153,21 42,25	0 0	70 30	5,46 1,92	0,7 0,3	33,6 9,72	165,0 50,7	0
	ВСЕГО:			36,602	25,998	30,622	581,575	17,855		42,612	29,513	130,076	698,03	21,058
Полдник	Ватрушка с творогом	104	60	7,3	7,6	23,20	201,10	0,04	60	7,3	7,6	23,20	201,10	0,04
	Какао с молоком	137	180	3,34	3,45	22,04	133,35	0,34	200	3,71	3,83	24,48	148,16	0,37
	ВСЕГО:			10,64	11,05	45,24	334,45	0,38		11,01	11,43	47,68	349,26	0,41
	ИТОГО:			63,352	107,183	45,24	1343,565	19,937		63,022	51,763	249,676	1528,49	23,728

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОУ
«Детский сад» с. Будамша
_____Голеспасева А.А.

Ежедневное меню питания детей дошкольного возраста (1,5-7 лет)														
4 день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет						От 3-х лет до 7-ми лет					
			Выход	Б	Ж	У	ккал	С	Выход	Б	Ж	У	ккал	С
Завтрак	Каша молочная манная	277	180	5,58	6,37	27,81	193,48	1,24	200	6,21	7,08	30,91	214,98	1,38
	Батон с повидлом	3	25	1,87	0,72	12,85	65,5		30	2,61	0,85	15,42	78,6	
			9	2,08	2,655	0	32,4		10	2,32	2,95	0	36	
	Чай с молоком	394	180	2,67	2,34	14,31	89,0	1,20	200	2,96	2,6	15,9	98,88	1,33
	ВСЕГО			11,46	13,43	56,77	396,24			12,81	14,162	61,46	424,83	
2-ой завтрак	Сок	532	100	0,5	0	12,7	55	4	100	0,5	0	12,7	55	4
	ВСЕГО:			0,40	0,40	9,80	44,00	10,0	100	0,40	0,40	9,8	44,00	
Обед	Салат из зеленого горошка с луком	313	45	1,18	3,81	2,93	50,25	2,4	60	1,57	5,08	3,9	67	3,2
	Суп вермишелевый с мясом	86	200	1,77	4,054	9,5388	81,8	0,4	250	2,21	5,067	11,922	102,25	0,5
	Картофельное пюре	321	120	2,45	3,8	16,4	109,8	2,48	150	3,1	4,8	20,4	1137,2	3,1
	Гуляш с мясом	277	80	10,28	8,27	2,64	126,0	0,4	100	13,75	10,86	3,49	166,66	070
	Компот из свежих яблок витаминизированный	372	180	0,14	0,14	21,5	87,8	0,6	200	0,15	0,15	23,88	97,55	0,66
	Хлеб пшеничный/ ржаной	15 15а	65 25	5,07 1,6	0,65 0,3	31,2 8,1	153,21 42,25	0	70 30	5,46 1,92	0,7 0,36	33,6 9,72	165,0 50,7	0
	ВСЕГО:			27,763	13,511	83,2	534,791			30,806	15,93	95,65	611,51	
Полдник	Булочка	146	50	3,88	2,36	26,15	141,0		60	4,656	2,832	31,38	169,2	
	Кисломолочный продукт	401	100	3,52	3,13	11,4	81,85		100	3,52	3,13	11,4	81,85	
или	Чай с молоком	394	180	2,67	2,34	14,31	89,00	1,20	200	2,96	2,6	15,9	98,88	1,33
	ВСЕГО:			6,246	6,06	72,2	365,17			6,455	6,282	76,76	386,61	
	ИТОГО			45,869	36,201	225,47	1381,601			50,471	40,574	248,37	1522,15	

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОУ
«Детский сад» с. Будамша
Голеспасева А.А.

Ежедневное меню питания детей дошкольного возраста (1,5-7 лет)														
5 день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет						От 3-х лет до 7-ми лет					
			Выход	Б	Ж	У	ккал	С	Выход	Б	Ж	У	ккал	С
Завтрак	Каша на молоке пшеничная	279	180	6,67	6,53	32,75	219,35	6,67	200	7,42	7,26	36,39	243,73	7,42
	Бутерброд с маслом	1,6	31	1,97	4,97	11,89	100,83	0	38	2,42	6,1	14,58	123,6	0
	Кофейный напиток	395	180	2,85	2,61	14,36	91,0	1,17	200	3,17	2,68	15,96	101,12	1,3
	ВСЕГО			9,818	11,288	57,17	362,37	2,03		11,14	13,12	64,98	414,2	2,26
2-ой завтрак	Кисломолочный продукт	401	100	4,35	3,75	6,3	76		100	4,35	3,75	6,3	76	
	ВСЕГО:			0,40	0,30	10,3	46,0	5	100	0,40	0,30	10,3	46	5
Обед	Салат «Луковые слезки»	111	55	0,73	3,483	4,308	50,6	5,22	60	0,8	3,8	4,7	55,20	
	Суп рисовый с мясом и сметаной		200	6,04	0528	16,12	133,6	4,26	250	7,55	0,66	20,15	167,0	5,325
	Капуста тушенная с мясом	331	180	1,701	4,88	12,90	101,81	21,91	220	1,89	5,97	15,77	124,44	26,79
	79	Лимонный напиток витаминизированный	523	180	0,225	0,189	22,81	93,87	2,43	200	0,25	0,21	25,35	104,30
	Хлеб пшеничный/ ржаной	15 15а	65 15	5,07 1,6	0,65 0,3	31,2 8,1	153,21 42,25	0 0	70 30	5,46 1,92	0,7 0,36	33,6 9,72	165,0 50,7	0 0
	ВСЕГО:			60,435	19,058	114,69	835,135	17,678		65,16	21,326	130,546	902,46	
	Полдник	Творожная запеканка	237	120	13,155	9,03	12,86	185,25	0,18	160	17,54	12,05	17,15	247,0
	Чай сладкий	392	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	200	0,066	0,022	10,51	42,1	0,033
	ВСЕГО:			24,19	19,14	22,988	261,07	0,238		26,176	20,242	28,95	297,6	
	ИТОГО:			94,988	52,866	206,878	1504,575	32,396		103,53	58,684	236,85	1660,26	

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОУ
«Детский сад» с. Будамша
_____ Толеспасева А.А.

Ежедневное меню питания детей дошкольного возраста (1,5-7 лет)														
б день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет						От 3-х лет до 7-ми лет					
			Выход	Б	Ж	У	ккал	С	Выход	Б	Ж	У	ккал	С
Завтрак	Каша пшеничная на молоке	282	180	7,0	8,91	32,31	240,2	1,314	200	7,79	9,90	35,91	266,91	1,46
	Батон нарезной		25	1,87	0,72	12,85	65,5		30	2,61	0,85	15,42	78,6	
	Сыр		9	2,08	2,655	0	32,4		10	2,32	2,95	0	36	
	Какао	137	180	3,34	3,45	22,04	133,35	0,34	200	3,71	3,83	24,48	148,16	0,37
	ВСЕГО:			9,24	13,045	65,96	421,03			10,81	14,54	74,43	472,86	102,44
2-ой завтрак	Фрукт	368	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,0	100	0,4	0,40	9,8	44,00	10,00
	ВСЕГО:			3,92	3,53	21,2	125,85			3,92	3,53	21,2	125,85	10,00
Обед	Салат из вареной моркови	132	45	0,65	2,327	1,70	30,83	1,85	60	0,081	3,10	2,268	41,106	2,47
	Суп гороховый с гречками		200	6,04	0,528	16,12	133,6	4,26	250	7,55	0,66	20,15	167,0	5,325
	Курник с мясом	331	180	1,701	4,88	12,90	101,81	21,91	220	1,89	5,97	15,77	124,44	26,79
	Кисель витаминизированный	376	180	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36	200	0,44	0,02	28,04	114,13	0,4
	Хлеб пшеничный/ржаной	15 15а	65 25	5,07 1,6	0,65 0,3	31,2 8,1	153,21 42,25	0 0	70 30	5,46 1,92	0,7 0,36	33,6 9,72	165,0 50,7	0 0
	ВСЕГО:			14,261	49,317	238,14	245,11							
Полдник	Вафли	10.10.11	40	1,5	12,2	25,0	217,0	0	60	2,25	18,3	37,5	325,5	0
	Кисломолочный продукт	401	100	3,52	3,13	11,4	81,85		100	3,52	3,13	11,4	81,85	
	ВСЕГО:			13,913	11,57	25,146	260,015			16,882	14,582	30,172	319,15	
	ИТОГО:			41,334	39,112	194,286	1247,465			47,453	46,292	218,748	1425,426	

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОУ
«Детский сад» с. Будамша
_____ Толеспаева А.А.

Ежедневное меню питания детей дошкольного возраста (1,5-7 лет)														
7 день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет						От 3-х лет до 7-ми лет					
			Выход	Б	Ж	У	ккал	С	Выход	Б	Ж	У	ккал	С
Завтрак	Каша молочная рисовая	275	170	4,48	9,61	19,29	182,99	1,13	200	5,27	11,31	22,69	215,28	1,33
	Батон с повидлом	1.6	31	1,977	4,976	11,897	100,83		38	2,424	6,1	14,584	123,6	
	Чай с лимоном	393	150	0,07	0,01	7,1	29	1,7	200	0,12	0,02	10,2	41	2,26
	ВСЕГО			6,517	14.606	40.647	321,71	1,16		8.354	17,432	47.784	380,98	1.369
2-ой завтрак	Кисломолочный продукт	401	100	4,35	3,75	6,3	76		100	4,35	3,75	6,3	76	
	ВСЕГО:			0,5	0	12,7	55	4		0,5	0	12,7	55	4
Обед	Салат из вареной свеклы	24	50	0,71	3,04	4,18	46,95	4,75	60	0,852	3,648	5,016	56,34	5,7
	Суп картофельный с мясом	80	200	1,744	2,27	11,43	73,2	6,6	250	2,18	2,84	14,29	91,5	8,25
	Гречка отварная		170	20,80	5,33	18,5	205		220	27,5	7,5	21,95	265	
	Гуляш с мясом	277	80	10,28	8,27	2,64	126,0	0,4	100	13,75	10,86	3,49	166,66	0,70
	Фруктовый напиток витаминизированный	372	180	0,14	0,14	21,5	87,8	0,6	200	0,15	0,15	23,88	97,55	0,66
	Хлеб пшеничный/ ржаной	15 15а	65 25	5,07 1,6	0,65 0,3	31,2 8,1	153,21 42,25	0 0	70 30	5,46 1,92	0,7 0,36	33,6 9,72	165 50,7	0 0
	ВСЕГО:			32,165	9,575	92,424	571.481	10,727		40,899	12.42	105,012	680,797	13,288
Полдник	Запеканка творожная	237	120	13,155	9,03	12,86	185,25	0,18	160	17,54	12,05	17,15	247,0	0,24
	Кофейный напиток с молоком	395	180	2,85	2,61	14,3	91,0	1,17	200	3,17	2,68	15,96	101,12	1,3
	ВСЕГО:			9,87	7,11	49,58	292,6	2,53		10,97	7.68	55,16	325,12	2,82
	ИТОГО:			49,052	31,291	195,351	1240,791	18,417		60,723	37,532	220,656	1441,897	21,477

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОУ
«Детский сад» с. Будамша
_____Голеспасева А.А.

Ежедневное меню питания детей дошкольного возраста (1,5-7 лет)														
8 день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет						От 3-х лет до 7-ми лет					
			Выход	Б	Ж	У	ккал	С	Выход	Б	Ж	У	ккал	С
Завтрак	Каша молочная «5 злаков»		180	774	63	36,18	224,64		200	8,6	7,0	40,2	249,6	
	Бутерброд с маслом	1,6	31	1,977	4,976	11,897	100,83		38	2,424	6,1	14,584	123,6	
	Чай с молоком	394	180	2,67	2,34	14,31	89,0	1,20	200	2,96	2,6	15,9	98,88	1,33
	ВСЕГО			8,785	9,184	50,217	319,08	3,082		9,984	10,77	57,254	366,1	3,42
2 завтрак	Сок	401	100	3,52	3,13	11,4	81,85		100	3,52	3,13	11,40	81,85	
или	Фрукт	368	100	0,40	0,40	9,8	44,0	10,00	100	0,40	0,40	9,8	44,00	10,00
	ВСЕГО:			3,92	3,53	21,2	125,85	10,00		3,92	3,53	21,2	125,85	10,00
Обед	Салат «Луковые слезки»	111	55	0,73	3,483	4,308	50,6	5,22	60	0,8	3,8	4,7	55,2	
	Суп с клецками	120	200	4,08	4,88	11,28	105,44	3,52	250	5,1	6,1	14,1	131,8	4,4
	Голубцы ленивые	331	180	1,701	4,88	12,90	101,81	21,91	220	1,89	5,97	15,77	124,44	26,79
	Лимонный напиток витаминизированный	523	180	0,225	0,189	22,81	93,87	2,43	200	0,25	0,21	25,35	104,3	2,7
	Хлеб пшеничный/ Ржаной	15 15А	65 25	5,07 1,6	0,65 0,3	31,2 8,1	153,21 42,25	0 0	70 30	5,46 1,92	0,7 0,36	33,6 9,72	165 50,7	0 0
	ВСЕГО:			29,83	11,87	90,63	592,26	8,56		35,043	15,793	104,14	714,03	30,06
Полдник	Булочка домашняя	146	50	3,88	2,36	26,15	141,0		60	4,656	2,832	31,38	169,2	
	Кисломолочный продукт	401	100	3,52	3,13	11,4	81,85		100	3,52	3,13	11,4	81,85	
	ВСЕГО:			5,95	4,77	37,27	217,11	0,71		8,716	7,502	49,16	301,51	1,47
	ИТОГО:			48,055	28,954	189,517	1210,3			57,253	37,195	221,954	1463,49	

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОУ
«Детский сад» с. Будапша
_____ Толеспаева А.А.

Ежедневное меню питания детей дошкольного возраста (1,5-7 лет)														
9 день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет						От 3-х лет до 7-ми лет					
			Выход	Б	Ж	У	ккал	С	Выход	Б	Ж	У	ккал	С
Завтрак	Каша молочная манная	277	180	5,58	6,37	27,81	193,48	1,24	200	6,21	7,08	30,91	214,98	1,38
	Бутерброд с сыром	3	25 9	1,87 2,08	0,72 2,655	12,85	65,5 32,4		30 10	2,61 2,32	0,85 2,95	15,42	78,6 36	
	Кофейный напиток	395	180	2,85	2,61	14,36	91,0	1,17	200	3,17	2,68	15,96	101,12	1,3
	ВСЕГО			10,75	10,128	85,112	460,62			12,71	12,06	101,17	547,3	
2-ой завтрак	Фрукт	368	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,0	100	0,40	0,40	9,8	44,00	10,00
	ВСЕГО:			3,3	2,80	14,5	96,66			3,3	2,8	14,5	96,66	
Обед	Салат из варенного картофеля с огурцом	14	50	0,545	3,08	1,73	76,85	12,45	60	0,654	3,696	2,076	44,22	14,94
	Свекольник с мясом и сметаной	32а	180	3,36	1,53	9,16	65,53	8,89	200/50	37/0,93	1,7/0,42	10,17/2,54	72,81/18,20	12,34
	Рис отварной	424	120	2,99	4,89	30,09	180,56	0	150	3,74	6,11	37,61	225,7	0
	Рыба с овощами	247	95	15,83	4,57	2,61	87,875		100	16,67	4,81	2,75	92,5	
	Соус	348	15	0,17	0,63	1,20	11,175	0,35	30	0,34	1,26	2,40	22,35	0,70
	Сок	532	100	0,5	0	12,7	55	4	100	0,5	0	12,7	55	4
	Хлеб пшеничный/ ржаной	15 15А	65 25	5,07 1,6	0,65 0,3	31,2 8,1	153,21 42,25	0 0	70 30	5,46 1,92	0,7 0,36	33,6 9,72	165 50,7	0 0
	ВСЕГО:			53,279	20,63	139,75	999,66			61,174	24,386	158,736	1100,65	
Полдник	Ватрушка с творогом	104	60	7,3	7,6	23,20	201,10	0,04	60	7,3	7,6	23,20	201,10	0,04
	Чай сладкий	392	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	200	0,066	0,022	10,51	42,1	0,33
	ВСЕГО:			1,56	22,22	34,46	254,89			1,936	27,772	41,76	313,35	
	ИТОГО:						1817,93						2057,96	

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОУ
«Детский сад» с. Будамша
_____ Толеспаева А.А.

Ежедневное меню питания детей дошкольного возраста (1,5-7 лет)														
10 день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет						От 3-х лет до 7-ми лет					
			Выход	Б	Ж	У	ккал	С	Выход	Б	Ж	У	ккал	С
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	275	170	4,48	9,61	19,29	182,99	1,13	200	5,27	11,31	22,69	215,28	1,33
	Батон с повидлом	15	25	1,95	0,25	12	58,93	0	30	2,76	0,35	16,90	82,60	0
	Чай с лимоном	393	180	0,108	0,018	9,1	36,9	2,83	200	0,12	0,02	10,2	41	3,14
	ВСЕГО			9,945	6.775	45,43	283,285			11,321	7,307	54,03	327,755	
2-ой завтрак	Кисломолочный продукт	401	100	3,52	3,13	11,4	81,85		100	3,52	3,13	11,40	81,85	
	ВСЕГО:	532	100	0,5	0	12,7	55	4	100	0,5	0	12,7	55	4
Обед	Салат овощной	111	55	0,73	3,483	4,308	50,6	5,22	60	0,8	3,8	4,7	55,20	
	Суп «любительский» с мясом со сметаной	61	200	6,656	15,864	56,80	396,80	46,68	250	8,32	19,83	71,07	496,00	58,35
	Жаркое по - домашнему	276	170	20,8	5,33	18,5	205	7,26	220	27,53	7,47	21,95	265	8,97
	8,97	Кисель витаминизированный		180	0,054	0	16,29	63,54		200	0,06	0	18,1	70,6
	Хлеб пшеничный/ ржаной	15 15А	65 25	5,07 1,6	0,65 0,3	31,2 8,1	153,21 42,25	0 0	70 30	5,46 1,92	0,7 0,36	33,6 9,72	165 50,7	0 0
	ВСЕГО:			23,431	30,154	128,042	878,615			28,93	37,805	151,58	1070,18	
	Полдник	Печенье		40	1,5	22,2	25	217,0		50	1,87	27,75	31,25	271,25
	Какао	137	180	3,34	3,45	22,04	133,35	0,34	200	3,71	3,83	24,48	148,16	0,37
	ВСЕГО:			7,91	7,85	41,87	280,10			7,97	7,87	43,94	288,1	
	ИТОГО:			41.786	44.879	225,442	1488,0			48.721	53,082	259,65	1732,055	